令和７年度

みちがえる手帳

～健康づくりで１０歳若返ろう～



阪 南 市

第１版

（令和７年６月発行）

「基本チェックリスト」について

「基本チェックリスト」によって、自分では気づきにくい心身の衰えなど、今の健康状態を知ることができます。
記入できた方は該当項目を確認してみましょう。

①運動機能：合計点数**3点以上**(問６から問１０までの合計)

・足腰などの筋力が衰えているおそれがあります。生活全般が不活発になったり、転倒などから寝たきりを招く危険があります。

・散歩やひざの屈伸などで足腰を鍛えましょう。

➡ **運動**のページをチェック！（p.5～12.19.20）

②栄養：合計点数**2点**(問１１・問１２)

・栄養が足りていないおそれがあります。栄養不足になると筋肉が衰えたり病気にかかりやすくなるなど全身が衰弱しやすくなります。

・肉や魚、大豆食品などを積極的に食べて栄養状態に注意しましょう。

➡ **栄養**のページをチェック！（p.21）

③口腔機能：合計点数**2点以上**(問１３から問１５までの合計)

・歯や口の状態など、口腔の機能が低下しているおそれがあります。食べたり飲み込んだりしにくくなると、低栄養状態や肺炎などになる危険があります。

・歯科医に相談してみましょう。

➡ **口腔**のページをチェック！（p.22）

★健康づくり/介護予防に関する教室・講座情報は、ウェブサイトで発信予定です。ウェブサイトへは「はんなん健康応援プラン」で検索、もしくは右記を読み取りください。
詳細はP18 に記載しています。ぜひご覧ください。

④閉じこもり：**問１６が「いいえ」**（問１６・問１７）

・閉じこもり気味です。家に閉じこもっていると心身の機能が衰えやすくなり、全身の衰弱や認知症、うつなどを招くおそれがあります。
問１７も該当している人は要注意。

・少なくとも週に１度は外出しましょう。

⑤認知機能：**いずれかに該当**（問１８から問２０までの合計）

・認知症は、予防と早期発見・早期治療が重要です。

・気になる方は、医療機関や地域包括支援センターなどで相談してみましょう。

⑥うつ傾向：**２点以上**（問２１から問２５までの合計）

・うつ傾向のおそれがあります。うつ病になると心身の機能が衰えやすくなります。

・うつ状態が続いて生活にも影響している場合は、かかりつけ医や専門医を受診してみましょう。

つながりのページをチェック！（p.13-16.26.28）

該当項目が多い場合や気になることがあれば専門職に相談しましょう。
阪南市では月１回「ミナジレα」という検討会を行い、
一人ひとりの生活や目標に応じてアドバイスを行っています。
気になる方は p.23 をチェック！

基本チェックリストは次ページへ！！

基本チェックリスト

No.	質問項目	回答（いずれかに○をお付けください）	
1	バスや電車で一人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長　　cm　体重　　kg　（BMI＝　　）（注）		

（注）BMIが18.4以下なら1点

13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
16	週に１回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	1.はい	0.いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ
23	(ここ2週間)以前まで楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

（注）BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）が18.5未満の場合に該当とする。

はんなん元気塾!

“楽しく”をキーワードに《楽に》《運動》《頑張る》のステップアップで運動を習慣化させるとともに、毎回の健康に関する講話学習を積み重ねて、より健康への関心を高めていただけるよう、また「介護がいらない生活！」を目標に、運動教室を実施します。理学療法士による運動と講話がセットの教室です。

【対象】本市在住でおおむね 60 歳以上の人

【場所/日時/定員】４コース(各コース９回・75 分程度/回)

A.阪南市立総合体育館　(火)①13:30 ②15:00　各 60 名
4/22・ 5/6、20、27 ・ 6/3、17、24 ・ 7/1、15

B.阪南市立保健センター(木)①9:30　②11:00　各 45 名
7/17、24、31 ・8/7、21、28 ・ 9/11、25・10/2

C.箱作西住民センター　(水)①9:30 ②11:00　各 20 名
10/22 ・11/5、12、19、26 ・ 12/3、10、17、24

D.阪南まもる館(阪南市防災コミュニティセンター)
(金)①13:30 ②15:00　各 45 名
1/9、16、30 ・ 2/6、20、27 ・ 3/6、13、27

【講師】清水　宏吏氏(理学療法士)

【持物】上履き(阪南市立総合体育館)・名札・飲料
・タオル・動きやすい服装でお越しください。

【申込み】

申込み開始時期等は広報はんなん、またはP.18「はんなん健康応援プラン」ウェブサイトに掲載予定。

申込み多数の場合は抽選です。

※電話申込みはできません。

※医師から運動を制限されている人は参加できません。

※教室に空きがある場合は途中参加可能です。



【その他】

P.1 記載「基本チェックリスト(=自分では気づきにくい心身の衰えなど、今の健康状態を知ることができます)」を教室の初回と最終回に実施します!!教室に参加する前後のご自身の健康状態の変化等を知るきっかけにしていただけます。

お問合せ先(平日 9:30-17:00)
はんなん健康応援プラン事務局 070-1436-6503
阪南市健康福祉部健康増進課　072-472-2800

はんなん元気塾!
こつこつゆうゆうコース

柔軟性や筋力アップ、脳のトレーニング、基礎体力向上をめざす介護予防プログラムです。

今回より、楽しい健康講話も開始します。

基本チェックリスト(P1 参照)を初回と最終回に行います!!

教室に参加する前後のご自身の健康状態の変化等を知るきっかけづくりにしていただけます。

【対象】

本市在住でおおむね 60 歳以上の人

下荘校区（地区）内にお住まいの方に限ります。

【場所/日程】下記参照（全８回）

【時間】13:30-14:45(約 15 分講話学習含)

コース	校区 地区	場所	1 回目	2 回目	3 回目	4 回目
A	下荘	箱作 住民センター	5月21日（水）	5月28日（水）	6月4日（水）	6月11日（水）
B	下荘	箱作 住民センター	9月10日（水）	9月17日（水）	9月24日（水）	10月8日（水）



【講師】和歌山 YMCA
【持物】飲料・タオル・動きやすい服でお越しください。
【申込み】不要・当日直接会場へお越しください。
【参加費】無料

5 回目	6 回目	7 回目	8 回目	参加範囲
6月18日（水）	6月25日（水）	7月2日（水）	7月9日（水）	校区在住のみ
10月15日（水）	10月22日（水）	10月29日（水）	11月5日（水）	校区在住のみ

お問合せ先
はんなん健康応援プラン事務局　070-1436-6503
阪南市社会福祉協議会　072-429-9882

はんなん元気塾!
のびのび体操コース

リズムに合わせてはつらつと、介護予防に取り組みませんか?
今回より、楽しい健康講話も開始します。
基本チェックリスト(P1 参照)を初回と最終回に行います!!
教室に参加する前後のご自身の健康状態の変化等を知るきっかけづくりにしていただけます。



【対象】本市在住でおおむね 60 歳以上の人

【場所/日程】下記参照（全６回）

【時間】13:30-14:45(約 15 分講話学習含)

コース	校区・地区	場所	1 回目	2 回目	3 回目
①	福島	福島 住民センター	5月12日(月)	5月26日(月)	6月9日(月)
★②	箱作	鴻和 住民センター	5月13日(火)	5月27日(火)	6月10日(火)
③	西鳥取	鳥取 住民センター	日程はお問い合わせください。		
★④	朝日	和泉鳥取台 住民センター	5月16日(金)	5月30日(金)	6月13日(金)
⑤	福島	福島 住民センター	9月8日(月)	9月22日(月)	10月6日(月)
★⑥	尾崎	尾崎 住民センター	9月16日(火)	9月30日(火)	10月14日(火)
★⑦	箱作	箱の浦 住民センター	9月5日(金)	9月19日(金)	10月3日(金)
★⑧	舞	あたごプラザ	日程はお問い合わせください。		
★⑨	朝日	緑ヶ丘 住民センター	1月13日(火)	1月27日(火)	2月10日(火)
★⑩	桃の木台	桃の木台西 住民センター	1月8日(木)	1月22日(木)	2月5日(木)
⑪	西鳥取	鳥取 住民センター	日程はお問い合わせください。		

【講師】谷川直美 氏
【持物】上靴・飲料・タオル・動きやすい服でお越しください。
【申込み】不要・当日直接会場へお越しください。
【参加費】無料
【注意事項】
★②・④・⑥～⑩コースは実施校区(地区)内にお住まいの方、限定
その他コースはどの校区の方も参加可能です。

お問合せ先
はんなん健康応援プラン事務局　070-1436-6503
阪南市社会福祉協議会　072-429-9882

4 回目	5 回目	6 回目	参加範囲
6月23日(月)	7月7日(月)	7月28日(月)	どなたでも
6月24日(火)	7月8日(火)	7月22日(火)	校区在住のみ
日程はお問い合わせください。			どなたでも
6月27日(金)	7月11日(金)	7月25日(金)	校区在住のみ
10月20日(月)	11月10日(月)	11月17日(月)	どなたでも
10月28日(火)	11月11日(火)	11月25日(火)	校区在住のみ
10月17日(金)	10月31日(金)	11月14日(金)	校区在住のみ
日程はお問い合わせください。			校区在住のみ
2月24日(火)	3月10日(火)	3月24日(火)	校区在住のみ
2月19日(木)	3月5日(木)	3月19日(木)	校区在住のみ
日程はお問い合わせください。			どなたでも

はんなん元気塾!Plus+
【ＡＭ・ＰＭ】

自由に参加できる運動きっかけづくり教室!!
参加したい時、お気軽に会場へお越しください。
健康運動指導士等による椅子等を使った運動を中心とした教室です。
AM コースは(木)or(金)、PM コースは(水)or(木)に開催します

【対象】本市在住でおおむね 60 歳以上の人
【場所】阪南市地域交流館　体育施設
【定員】60 名(定員超過時は次回以降の優先参加券をお渡し)
【持物】上靴・名札・飲料・タオル・動きやすい服で
　　お越しください。
【申込み】不要・先着順
【参加費】不要



――――――――AMコース――――――――

【日程】全 10 回

5/15(木)　6/13(金)　7/11(金)　9/18(木)　10/17(金)

11/21(金)　12/18(木)　1/23(金)　2/27(金)　3/26(木)

【時間】10:00-11:00

【講師】松下 裕子氏・鎌田 麻美子氏・白石 忍氏

※講師は日程により異なります※

――――――――PMコース――――――――

【日程】全 10 回

5/21(水)　6/18(水)　7/2(水)　9/4(木)　10/1(水)

11/6(木)　12/4(木)　1/7(水)　2/12(木)　3/18(水)

【時間】13:30-14:30

【講師】谷川　直美氏

お問合せ先(平日 9:30-17:00)
はんなん健康応援プラン事務局 070-1436-6503
阪南市健康福祉部健康増進課　072-472-2800

はんなんエンジョイ講座

「楽しく健康に！」をテーマに、多種多様なジャンルの講座を計 12 テーマ・市内 4 カ所、ほぼ毎月開催します。

【対象】本市在住でおおむね 40 歳以上の人

【場所】

1.阪南まもる館(阪南市防災コミュニティセンター)

2.阪南市立総合体育館

3.阪南市立保健センター

4.近畿大阪高等学校もしくは桃の木台東住民センター

【日時】下記ご参照・80 分程度

回	日程	会場	テーマ
2	6/ 7(土)10:00	阪南市立保健センター	歳を重ねるごとに美しく! 正しい姿勢で若返り
	6/ 7(土)13:00	近畿大阪高等学校	
	6/17(火)10:00	阪南まもる館	スマホの分からないを解消しよう―すっきりスマホ講座―
	6/17(火)12:40	阪南市立総合体育館	
3	7/15(火)10:00	阪南まもる館	スマホがどんどん好きになる ―やってみようスマホ講座―
	7/15(火)12:40	阪南市立総合体育館	
	7/19(土)10:00	阪南市立保健センター	健康長寿の一歩! 上質な歩行で人生豊かに! ウォーキング講座
	7/19(土)13:00	近畿大阪高等学校	

※下半期も「リズムダンス」や「キックボクシング」、「なわとびレッスン」等を予定

【定員】場所・テーマにより異なります。

【持物】

上靴（阪南市立総合体育館・近畿大阪高等学校・桃の木台東住民センター）・飲料・タオル・動きやすい服でお越しください。

【申込み】お電話等

【参加費】不要

【詳細】お申込み開始日程や今後のテーマ等は広報はんなん、またはP.18「はんなん健康応援プラン」ウェブサイトに掲載予定。

※イメージ





お問合せ先(平日 9:30-17:00)
はんなん健康応援プラン事務局 070-1436-6503
阪南市健康福祉部健康増進課　072-472-2800

出張健康講座

皆さんの健康づくり・介護予防を応援するため、皆さんからのリクエストに応じて、地域の集まりに伺います。

生活習慣病や介護予防やフレイル予防、お口の健康などの健康に関する講話や健康・体力チェックを実施します。

いただいたリクエスト内容に応じて、保健師や管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士等が地域で活動する団体やグループに出向いて健康講座を開催いたします。

出張健康講座を活用し、健康づくりのヒントにしてください。

【対象】本市在住・在勤・在学の５名以上で構成された団体

【日時】平日 9:30-17:00 までの 30～90 分程度

【会場】会場手配や催し周知は申込者側でお願いします。

【申込み】必要/下記へお問合せください。

【参加費】無料

【注意事項】営利等を目的とした催しには、講師を派遣できません。

お問合せ先(平日 9:30-17:00)
はんなん健康応援プラン事務局 070-1436-6503
阪南市健康福祉部健康増進課　072-472-2800

はんなんいきいき倶楽部
（いきいき百歳体操 など）

　いきいき百歳体操などの住民主体の健康づくり・介護予防を応援（サポート）します。

　いきいき百歳体操は椅子を使い、手首、足首に重りを巻き、DVD を見ながらゆっくりと体操することで筋力アップをめざし、ケガや転倒予防のための全身の体操です。

　何歳の人でも、体力に自信のない人でも参加でき、地域の皆さんが希望する場所で自主的に体操を行うことができます。

　開始の際には、担当がご説明等をさせていただくので、安心してスタートしていただけます。

　始めるには条件がありますので、詳しくは下記にお問合せください。



お問合せ先(平日 9:30-17:00)
はんなん健康応援プラン事務局　070-1436-6503
阪南市健康福祉部健康増進課　072-472-2800

はんなん健康まつり

～はかって知ろう自分のカラダ～

無料の健康・体力測定イベントです！
健康をテーマにした体験/測定をご提供予定です。



日々、健康に気を遣っている方!!
そろそろ身体のことについて意識してみようかなという方!!
どんなことに気を付けると良いのか分からないという方!!
・・・どなたでもご参加いただけます。
自分事として、まずは参加することから始めてみませんか？

【対象】本市在住の方

【場所】サラダホール(阪南市立文化センター小ホール)
阪南まもる館(阪南市防災コミュニティセンター)

【日時】令和８年１月 18 日(日)時間未定

【参加費】無料



最新情報は、広報はんなん、またはP.18「はんなん健康応援プラン」ウェブサイトに掲載予定

お問合せ先(平日 9:30-17:00)
はんなん健康応援プラン事務局 070-1436-6503
阪南市健康福祉部健康増進課　072-472-2800

はんなん健康応援プラン

これまでの健康づくり/介護予防の取り組みをより良くし、
阪南市の健康寿命を延ばす「新しい取り組み」と
「住民主体の持続可能な取り組み」を応援します。

「はんなん健康応援プラン」WEB サイトがオープンしました

本みちがえる手帳の掲載内容や
各申込み開始に関する情報等、
順次 WEB サイトへ掲載予定です。



詳細は右記二次元コードの読み取り、
もしくは「はんなん健康応援プラン」
と検索ください。

※掲載のタイミング等により、既に締切りや満員になっている場合があります。あらかじめご了承ください。

お問合せ先(平日 9:30-17:00)
はんなん健康応援プラン事務局　070-1436-6503
阪南市健康福祉部健康増進課　072-472-2800

おうちでできるエクササイズ①

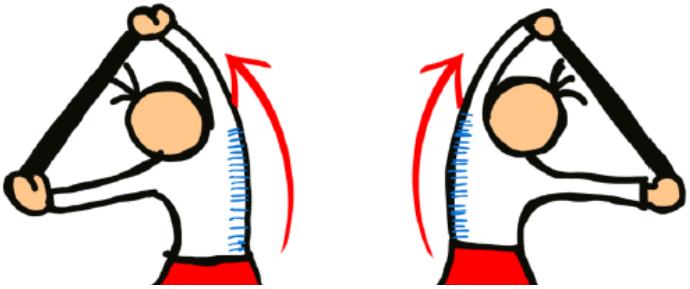
ご紹介してきた阪南市の健康づくり・介護予防教室にぜひ参加してみましょう!! そしておうちでの時間にエクササイズも取り入れてみませんか? おうちで簡単にできる体操をご紹介します!!

いつでもどこでも簡単継続!! タオル運動

○毎日できればやってみよう!ストレッチ編

☑ 体幹の側屈運動

①痛みがない範囲で、棒やタオルを持って身体を横に倒してみよう。しっかりストレッチしよう



15～30 秒程度

☑ 肩関節伸展運動

肩幅以上にタオルを後方に持って
痛みない範囲で後ろに持ちあげよう



胸や肩の前が伸びるのを感じよう

Point！

いずれもムリは禁物です。

ご自身のお身体に合わせて楽しくやってみましょう！

このようなエクササイズを元気塾!で発信していきます。

02.3 日ごとにやってみよう!筋トレ編

☑ 頸部伸展等尺性収縮



目指せ!10 回!

☑ タオルギャザー



おうちでできるエクササイズ②

いつまでも元気なカラダであり続けるために…

運動教室への参加やエクササイズをすることは大切です!!

そして「栄養をきちんと摂ること」、「よく咀嚼すること」も同じくらい大切です。日々の少しの心がけで実践可能です!!

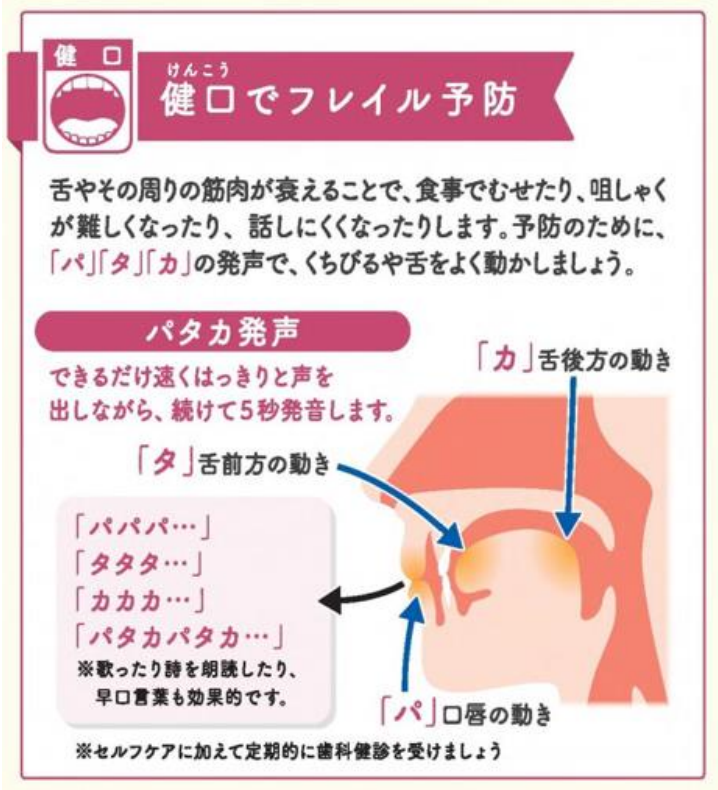
○栄養について



［発行］大阪府　［協力］国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所（国立健康・栄養研究所）［初版］令和3年2月、［第3版］令和4年1月



○咀嚼について



［発行］大阪府　［協力］国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所（国立健康・栄養研究所）　［初版］令和３年２月、［第３版］令和４年１月

阪南市自立支援型地域ケア会議
～ミナジレα～

阪南市では、介護サービスを受けられている方でもいない方でも、いつまでも元気に住み慣れた地域で生活ができるように各分野の専門スタッフと一緒に、自立支援型地域ケア会議（ミナジレα）を開催しています。会議では、ADL(日常生活動作：食事、トイレ、歩行など)や、IADL(応用的な動作：買い物、調理などライフスタイルを反映する動作)等の助言が受けられます。その内容を１枚のシート（アドバイスシート p.25 参照）にしてお渡しし、生活をより良くするきっかけとなるような支援を行っています。

【対象】

・40 歳以上の方で「要介護認定を受けられている方(申請中含む)」および「事業対象者※」

※事業対象者:従来の総合事業対象者のほか、過去一年間に基本チェックリスト(p.1～p.4)の基準に該当した者(本事業のみの取扱い)

・本人の同意がある

・自立に向けて意欲がある(〇〇ができるようになりたい！など、明確な目標があると望ましいです)

※自立を阻害する重度の症状や医療的な治療が優先されると思われる症状を有する場合は一度問い合わせ先までご相談ください。

★会議に参加する方々★

〇理学療法士・作業療法士：
生活の中の基本動作（立ち上がり・立位保持・歩行など）の維持や改善・悪化防止などの観点から助言、相談が行えます。

〇言語聴覚士もしくは歯科衛生士：
お口の中の衛生状態や歯（義歯等）の状態、食べ物を噛むこと・飲み込むことなどのお口の機能を健全に保ち、口腔ケアや安全な食べ方を支援する観点からの助言や相談が行えます。

〇管理栄養士：日常生活を営む上で基本となる食事について適切な栄養摂取といった観点からの助言や相談を行えます。

〇地域包括支援センター職員・ケアマネジャー：
自立に向けた地域資源の活用や必要に応じて介護保険のサービスに関する助言や相談が行えます。

〇看護師：病気の症状や薬の管理、日常生活の状況などの観点からの助言や相談が行なえます。

お問合せ先
阪南市健康福祉部介護保険課　072-489-4526
尾崎・東鳥取地域包括支援センター　072-493-2304
西鳥取・下荘地域包括支援センター　072-447-6428

介護予防拠点

介護予防拠点とは・・・

子どもから高齢者までが、気軽に通える身近な場所で、運動や脳トレ、健康についての活動を実施する「通いの場」です。

・いきいき交流センター

場　所 自然田 1880 番地の５
連絡先 NPO 法人阪南シニアベンチャークラブ
TEL072-471-6575

・えぷろんの会

場　所 光陽台１丁目 16 番 10 号（総合体育館前）
連絡先 NPO 法人くらしのたすけあいえぷろんの会
TEL072-473-6606

・おざきエーライン

場　所 尾崎町 71-1（万代尾崎店前）
連絡先 一般社団法人リュウ
TEL080-9282-8212

・はこつくりエーライン

場　所 箱作 331 サンヒルズ箱作 103 号
連絡先 一般社団法人リュウ
TEL070-4446-6363



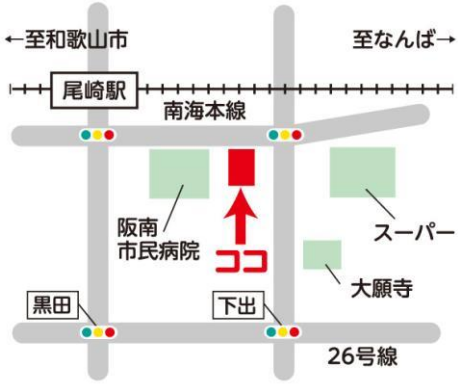
地域包括支援センターとは

高齢者が住み慣れた地域で生活を続けられるように、介護、保健、医療、福祉などのさまざまな相談を、包括的に支援を行う機関です。保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等が連携をとりながら、「チーム」となって支援を行います。

尾崎・東鳥取圏域

阪南市尾崎・東鳥取地域包括支援センター
（社会医療法人　生長会）

所 在 地：阪南市下出 57-4　尾崎ハーブビル 1 階
最寄り駅：南海線尾崎駅より徒歩３分
開所日時：月～土曜日　８時 45 分～17 時 15 分
※日曜、祝日及び年末年始は閉所
（緊急時は電話転送により対応可）
電　　話：072-493-2304



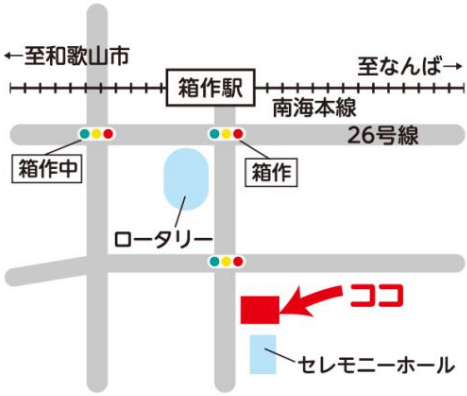
圏域について

〇尾崎・東鳥取圏域…尾崎町１丁目～８丁目・尾崎町
下出・黒田・鳥取中・石田・自然田・桑畑
さつき台・緑ヶ丘・和泉鳥取・山中渓

〇西鳥取・下荘圏域…新町・鳥取・光陽台・鳥取三井・舞・淡輪
貝掛・箱作・南山中・箱の浦・桃の木台

西鳥取・下荘圏域

阪南市西鳥取・下荘地域包括支援センター
（社会福祉法人　阪南市社会福祉協議会）
所 在 地：阪南市箱作 3515-7
最寄り駅：南海線箱作駅より徒歩４分
開所日時：月～土曜日　８時 45 分～17 時 15 分
※日曜、祝日及び年末年始は閉所
（緊急時は電話転送により対応可）
電　　話：072-447-6428



アスマイルについて

おおさか健活マイレージ「アスマイル」は、18 歳以上の府民であれば誰でも使える、無料のスマートフォンアプリです。

歩く、朝食をとるなど、毎日の簡単な健康づくり活動を「アスマイル」に記録することでポイントを貯めて、貯めたポイントに応じて毎週・毎月行われる抽選に参加できます。

当選すると、コーヒーやスムージー、電子マネーなどの特典がもらえます。

1.スマートフォンに「アスマイル」をダウンロードし、
会員登録します。

←アスマイルのダウンロードはこちらから。
二次元コードが読み取れない場合は、
アプリストアで「アスマイル」と検索してください。

2.毎日「アスマイル」を開いて、健康づくり活動を
記録しましょう。

3.毎週・毎月行われる抽選に参加しましょう。

4.当選すると素敵な特典がもらえます。

さらに詳しい内容はアスマイルホームページへ→

お問合せ先
（アプリ、ポイント、抽選・特典、イベント、歩数計など）
おおさか健活マイレージ アスマイル事務局
06-6131-5804

健康記録表

日時	体温	血圧	症状なし	発熱以外の症状 （該当症状に〇をつけてください）
	℃	/		せき・のどの痛み・鼻水・体がだるい 頭痛・下痢・腹痛・吐き気・嘔吐
	℃	/		せき・のどの痛み・鼻水・体がだるい 頭痛・下痢・腹痛・吐き気・嘔吐
	℃	/		せき・のどの痛み・鼻水・体がだるい 頭痛・下痢・腹痛・吐き気・嘔吐
	℃	/		せき・のどの痛み・鼻水・体がだるい 頭痛・下痢・腹痛・吐き気・嘔吐
	℃	/		せき・のどの痛み・鼻水・体がだるい 頭痛・下痢・腹痛・吐き気・嘔吐
	℃	/		せき・のどの痛み・鼻水・体がだるい 頭痛・下痢・腹痛・吐き気・嘔吐
	℃	/		せき・のどの痛み・鼻水・体がだるい 頭痛・下痢・腹痛・吐き気・嘔吐
	℃	/		せき・のどの痛み・鼻水・体がだるい 頭痛・下痢・腹痛・吐き気・嘔吐
	℃	/		せき・のどの痛み・鼻水・体がだるい 頭痛・下痢・腹痛・吐き気・嘔吐

メモ